

बुजुर्ग लोगों के बीच अकेलापन और अवसाद में आध्यात्मिकता और सामाजिक समन्वय की भूमिका

सुष्मिता आनंद

शोधार्थी

गृहविज्ञान विभाग, बुन्देलखण्ड यूनिवर्सिटी झांसी

Email :anandsushmita06@gmail.com

सारांश

भारतीय पर्यवेक्ष में 'परिवार' संस्था का महत्व सर्वोपरि रहा है। पारिवारिक संरचना में बुजुर्ग परिवार के संरक्षक और मार्गदर्शक की भूमिका निभाते आये हैं। परन्तु वर्तमान के बदलते स्वरूप और आधुनिकता के भाग दौड़ भरी जिंदगी में बुजुर्गों का विभिन्न कारणों से उपेक्षा और अकेलापन की समस्या उत्पन्न हो रही है।

वर्तमान समाज में बुजुर्गों में अवसाद एवं अकेलेपन की समस्या एक सामाजिक समस्या की तरह उभर रही है। बुजुर्गों को कई प्रकार की मानसिक, शारीरिक, सामाजिक परिवर्तनों का सामना करना पड़ता है बुजुर्गों को अकेले रहने, और बच्चों की अनुपस्थिति के कारण उनमें अवसाद की स्थिति पैदा हो रही है।

बुजुर्गों की एक निश्चित समय के बाद स्वास्थ्य में गिरावट एक प्राकृतिक घटना है। बुजुर्गों में विभिन्न प्रकार की बीमारियों से ग्रसित होने में बचाव के लिए आध्यात्मिकता एवं ध्यान अहम भूमिका निभाता है। वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य, 1- बुजुर्ग लोगों में अकेलेपन और अवसाद को कम करने के लिए सामाजिक समर्थन की भूमिका की जांच करना। 2- बुजुर्ग लोगों में अकेलेपन और अवसाद को कम करने के लिए आध्यात्मिकता की भूमिका की जांच करना है। कानपुर जिले में शहरी तथा ग्रामीण क्षेत्रों में यादृच्छिक नमूने के द्वारा 50 पुरुषों एवं महिलाओं में प्रश्नावली के माध्यम से परिणाम ज्ञात किये। जो कि प्राप्त परिणामों के आधार पर, अधिकांश बुजुर्ग लोगों ने अकेलेपन और अवसाद को कम करने के लिए सामाजिक समर्थन और आध्यात्मिकता का लाभ उठाया है।

मुख्य शब्द –अकेलेपन, अवसाद, आध्यात्मिकता और सामाजिक सहयोग

प्रस्तावना

वर्तमान समय में स्वास्थ्य सुविधाओं की उपलब्धता सरल होने के कारण जीवन प्रत्याशा बढ़ गई है जिससे हमारे समाज में बुजुर्गों की संख्या अधिक होती जा रही है। जिससे उन्हें इस आयु में देखभाल की जरूरत पड़ती है। बुजुर्गों की आबादी आसामान्य रूप से बढ़ती जा रही है बुजुर्गों की उम्र के बढ़ने से शारीरिक क्षमता की हानि होने तथा विभिन्न प्रकार की बीमारियों से ग्रसित होने के कारण उनकी अपने बच्चों पर निर्भरता बढ़ती है। **हरबर्ट बेन्सन (2016)–**

बेन्सन मानते हैं कि ध्यान के उन्नत रूप का अध्ययन उन क्षमताओं को उजागर कर सकता है। जो हमारी तनाव से सम्बन्धी हैं बीमारियों का बेहतर इलाज करने में मदद करेगी। ध्यान के फलस्वरूप आसानी से हमारी चयापचय, स्वासदर, हृदयदर और रक्तचाप की समस्या खत्म होती है इससे स्वास्थ्य और मानव शरीर की आयु में सुधार हो जाता है।”

भारत के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों में रहने वाले माता पिता अपने बच्चों को उच्च शिक्षा के लिए दूसरे शहर भेजने से गुरेज नहीं करते हैं। प्रत्येक व्यक्ति को जीविका के लिए रोजगार की आवश्यकता होती है। ग्रामीण क्षेत्रों में माता पिता अपने कृषि व्यवसाय, पशु पालन में बच्चों की भागीदारी नहीं करना चाहते हैं। वे अपने बच्चों को सरकारी सेवाओं और अन्य सेवाओं में भेजना पसंद कर रहे हैं। रोजगार के बेहतर, अवसरों की खोज में, लोग अपने बुजुर्ग माता पिता को पीछे छोड़ रहे हैं। फलतः इन परिस्थितियों में बुजुर्गों की देखभाल के लिए कोई भी उपलब्धता नहीं होती है और वे खुद को असहाय और अवसाद से ग्रसित पाते हैं। **संदीप ग्रोवर, निधि मल्होत्रा 2015** —“भारत के बुजुर्गों में बढ़ रहे अवसाद पर किये गये शोध का अवलोकन है। अधिकतर उपलब्ध शोध बुजुर्गों में अवसाद के प्रचलन को दर्शाते हैं। सामाजिक स्तर पर अध्ययन कार्य में 70 से 7.015 बुजुर्ग शामिल हुये जिनमें अवसाद की प्रचलन दर 8.9% से 62.16% पाई गई। चिकित्सालयों में हुये अध्ययन में 50 से 5,260 बुजुर्ग शामिल हुये जिनमें अवसाद प्रचलन दर 42.4% से 72% पाई गई। इन अध्ययनों के अनुसार बुजुर्ग महिलाओं में अवसाद की स्थिति अधिक पाई गई। बुजुर्गों में अवसाद के विभिन्न कारणों में उनके अविवाहित रहना, तलाकशुदा और विधवा होना, ग्रामीण इलाकों के निवासी होना, अशिक्षित होना, तथा बेरोजगार होना मुख्य रूप से पाया गया है।”

हमारे देश में बड़ी जनसंख्या में बुजुर्ग माता पिता की अपने बच्चों पर निर्भरता दिखाई पड़ती है अपने बच्चों की अनुपस्थिति में वृद्ध अकेलेपन और अवसाद का सामना कर रहे हैं। बुजुर्गों का अपना एक समूह होना चाहिए लोगों के साथ घुलना मिलना, उनके साथ समय व्यतीत करना, सामूहिक कार्यक्रम में जाना आदि बुजुर्ग लोग सामाजिकता की भावना को शामिल कर सकते हैं। **लिजुन लीउ (2016)** “इस अध्ययन ने अवसाद पर अकेलेपन के प्रभाव की जांच की और आगे सामाजिक समर्थन के मध्यस्थता प्रभाव का परीक्षण किया। कुल 320 बुजुर्ग व्यक्तियों ने भावनात्मक और सामाजिक अकेलेपन स्केल मल्टीस्केलडीमेंशनल स्केल आफ पर्सनल सोशियल सपोर्ट और सेल्फ डिप्रेशन स्केल पूरे किये। परिणाम बताते हैं कि अकेलेपन और सामाजिक समर्थन का अवसाद के साथ सहसंबंध है स्ट्रक्चरल समीकरण माडलिंग ने संकेत दिया कि सामाजिक समर्थन आंशिक रूप से अकेलेपन और अवसाद में मध्यस्थता करते हैं। अंतिम माडल ने अकेलेपन से सामाजिक समर्थन के माध्यम से अवसाद के लिए एक महत्वपूर्ण पथ को दिखाया है। यह अध्ययन अकेलेपन और अवसाद पर सामाजिक समर्थन के समवर्ती प्रभावों पर प्रकाश डालते हैं और इस बात पर सबूत प्रदान करते हैं कि बुजुर्गों का अवसाद कम किया जाए।” **शालिनी यादव, शालिनी अग्रवाल (2014)** “इस अध्ययन के अंतर्गत अकेलापन बुजुर्ग लोगों में खाली और उपेक्षित महसूस होने का कारण पाया गया है। जो बुजुर्ग लोग अकेले रहते है वे

अपना समूह स्थापित करना चाहते हैं परंतु अपनी कमजोर मनोदशा के कारण वे दूसरे लोगों से संबन्ध स्थापित नहीं कर पाते हैं। आध्यात्मिकता ही व्यक्तिगत रूप से बुजुर्ग लोगों में आत्मसम्मान एवं आत्मविश्वास को स्थापित करती है जिसके फलस्वरूप उनमें अकेलापन, अवसाद एवं उपेक्षित जैसी हीन भावनाओं से स्वयं का बचाव करने की क्षमता उत्पन्न होती है। इस शोध का उद्देश्य अकेलापन और आध्यात्मिकता के प्रभाव से बुजुर्गों की मानसिक अवस्था का तुलनात्मक अध्ययन करना था। नमूना आकार "160 बुजुर्ग व्यक्ति" था (जिसमें 80 बुजुर्ग वृद्धाश्रम से थे और 80 बुजुर्ग स्वयं के घर में रहने वाले थे) निरुद्देश्य नमूनाकरण जैसे की UCLA अकेलापन और आध्यात्मिकता की स्थिति के माप के लिये पैमाना के साथ के पूर्व परीक्षित साक्षात्कार कार्यक्रम नमूनाकरण उपकरण एवं तकनीक के रूप में प्रयोग किये गये थे। 81.25% वृद्धाश्रम में रहने वाले उत्तरदाताओं ने खुद को अकेलापन से ग्रस्त माना तथा 77.5% भगवान में विश्वास करते हैं।" बुजुर्गों के अशांतमान से उठती उत्कण्ठा तथा विभिन्न प्रकार की बीमारियों से ग्रसित होने में बचाव के लिए आध्यात्मिकता अहम भूमिका निभाता है बुजुर्ग लोग आध्यात्मिकता और सामाजिक गतिविधियों में दृढ़ता से भाग लेने में अपने बच्चों पर निर्भरता को कम कर सकते हैं अतत: अकेलेपन और अवसाद से खुद को सुदृढ़ रख सकते हैं।

हमने अपने अध्ययन में जिन उद्देश्यों को निर्धारित किया वे हैं – बुजुर्ग व्यक्तियों में पाई जाने वाली अवसाद की भावना और प्रकृति की जाँच करना और उनके अकेलेपन एवं अवसाद के सम्बन्ध को समझना। अकेलेपन और अवसाद के साथ आध्यात्मिकता और सामाजिक समर्थन के सम्बन्धों को जांच करना। अकेलेपन और अवसाद की भावना से कैसे और किस तरह भिन्न जनसांख्यिकीय कारक जुड़े हुए हैं तथा अकेलेपन और अवसाद के बीच सम्बन्ध में आध्यात्मिकता और सामाजिक समर्थन की मध्यस्थता/मध्यस्थता भूमिका की जांच करना।

हमने अपने अध्ययन में जिन परिकल्पना को निर्धारित किया वे हैं – बुजुर्ग व्यक्तियों के बीच अकेलेपन और अवसाद के बीच सकारात्मक सम्बन्ध होगा और जनसांख्यिकीय कारक जैसे- आयु, लिंग, आय, परिवार का आकार और प्रकार इत्यादि का अकेलेपन और अवसाद की भावना से सम्बन्ध होगा। आध्यात्मिकता का अकेलेपन और अवसाद की भावना से नकरात्मक सम्बन्ध होगा। सामाजिक समन्वय का अकेलेपन और अवसाद की भावना का नकरात्मक सम्बन्ध होगा तथा अकेलेपन और अवसाद को आध्यात्मिकता कम करेगी। अकेलेपन और अवसाद को सामाजिक समन्वय कम करेगी।

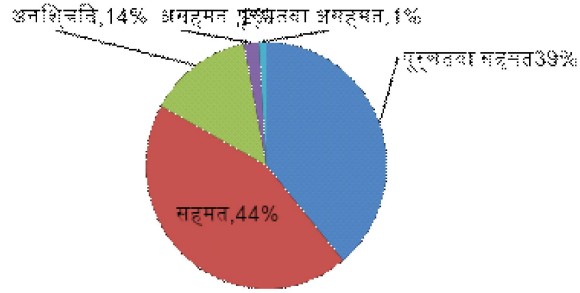
मैथडोलोजी (कार्यप्रणाली)

सैम्पल—वर्तमान अध्ययन में यादृच्छिक नमूना (रैंडम सैम्पलिंग) का प्रयोगकर, शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्रों में 50 बुजुर्ग पुरुषों एवं महिलाओं का स्वनिर्मित प्रश्नावली के माध्यम से डेटा एकत्रित किया।

तालिका संख्या-1

बुजुर्ग लोगों के बीच अकेलापन और अवसाद में आध्यात्मिकता की भावना

आध्यात्मिकता की भावना	पूर्णतया सहमत	सहमत	अनिश्चित	असहमत	पूर्णतया असहमत	पूर्णांक
कुल प्रश्न संख्या- 12	237	262	85	5	3	600
प्रतिशत	39%	44%	14%	2%	1%	100%



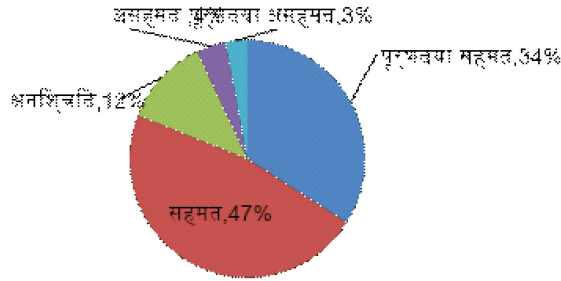
परिचर्या- हमने अपने अध्ययन में 50 बुजुर्ग पुरुषों एवं महिलाओं को शामिल किया तथा उनसे बातचीत की, तत्पश्चात प्रश्नावली के माध्यम से उनकी विचार धारा को जाना, जिसमें कि आध्यात्मिकता का सहारा लिया जाए तो अवसाद और अकेलेपन को कम किया जा सकता है। इसमें उन्होंने बताया कि इस अध्ययन में शामिल कुल सदस्यों में 39% इस बात से पूर्णतया सहमत तथा 44% सहमत रहे जबकि 1% पूर्णतया असहमत तथा 2% असहमत रहे जबकि 14% लोगों ने इस विचार धारा पर अपनी अनिश्चितता जताई।

तालिका संख्या-2

बुजुर्ग लोगों के बीच अकेलापन और अवसाद में सामाजिक सहयोग

सामाजिक सहयोग	पूर्णतया सहमत	सहमत	अनिश्चित	असहमत	पूर्णतया असहमत	पूर्णांक
कुल प्रश्न संख्या- 11	187	258	67	23	15	550
प्रतिशत	34%	47%	12%	4%	3%	100%

पूर्णांक
600
100%

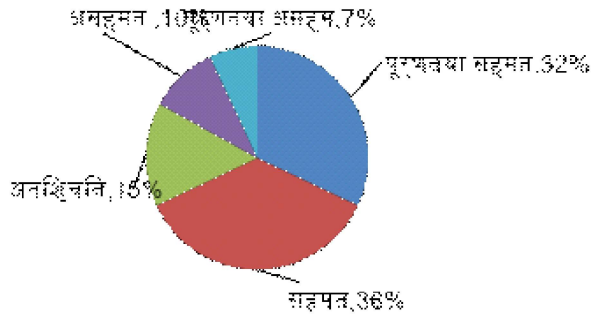


परिचर्या—हमने अपने दूसरे आयाम में 50 बुजुर्ग पुरुषों एवं महिलाओं को शामिल किया तथा उनसे बातचीत की, ततपश्चात प्रश्नावली के माध्यम से उनकी विचार धारा को जाना जिसमें कि सामाजिकता की भावना का सहारा लिया जाए तो अवसाद और अकेलेपन को कम किया जा सकता है। इसमें उन्होंने बताया की इस अध्ययन में शामिल कुल सदस्यों में 34% लोग इस बात से पूर्णतया सहमत तथा 47% सहमत रहे जबकि 3% लोग पूर्णतया असहमत तथा 4% असहमत रहे जबकि 12% लोग ने इस विचार धारा पर अपनी अनिश्चितता बताई।

तालिका संख्या-3

बुजुर्ग लोगों के बीच अकेलापन और अवसाद में पारिवारिक सहयोग

पारिवारिक सहयोग	पूर्णतया सहमत	सहमत	अनिश्चित	असहमत	पूर्णतया असहमत	पूर्णांक
कुल प्रश्न संख्या-14	224	269	99	71	50	700
प्रतिशत	32%	36%	15%	10%	7%	100%



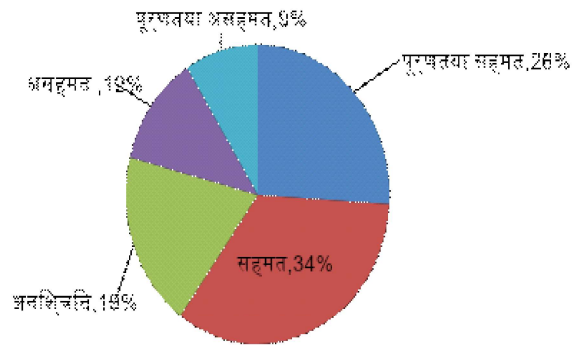
परिचर्या— हमने अपने तीसरे आयाम में 50 बुजुर्ग पुरुषों और महिलाओं को शामिल किया तथा उनसे बातचीत की, ततपश्चात प्रश्नावली के माध्यम से उनकी विचार धारा को जाना जिससे की

पारिवारिक सहयोग का सहारा लिया जाए तो अवसाद और अकेलेपन को कम किया जा सकता है। इसमें उन्होंने बताया की इस अध्ययन में शामिल कुल सदस्यों में 32% पूर्णतया सहमत तथा 36% सहमत हैं जबकि 7% पूर्णतया असहमत तथा 10% असहमत रहे जबकि 15% लोगों ने इस विचार धारा पर अपनी अनिश्चितता बताई।

तालिका संख्या-4

बुजुर्ग लोगों के बीच अकेलापन और अवसाद में पीढ़ी अंतराल

पीढ़ी अंतराल	पूर्णतया सहमत	सहमत	अनिश्चित	असहमत	पूर्णतया असहमत	पूर्णांक
कुल प्रश्न संख्या-10	129	171	93	64	43	500
प्रतिशत	26%	34%	19%	12%	9%	100%

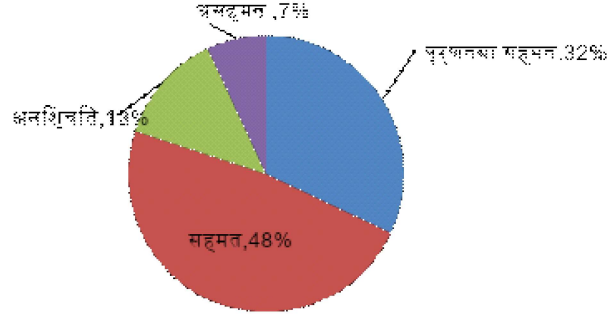


परिचर्या- हमने अपने चौथे आयाम में उतने ही पुरुषों तथा महिलाओं को शामिल किया तथा उनसे बातचीत की, तत्पश्चात प्रश्नावली के माध्यम से उनकी विचार धारा को जाना, जिसमें की पीढ़ी अंतराल को समझा जाए तो अवसाद और अकेलेपन को कम किया जा सकता है। इसमें उन्होंने बताया की इस अध्ययन में शामिल कुल सदस्यों में 26% लोग पूर्णतया सहमत तथा 34% लोग सहमत रहे, जबकि 9% लोग पूर्णतया असहमत तथा 12% असहमत रहे हैं जबकि 19% लोगों ने इस विचार धारा पर अनिश्चितता जताई।

तालिका संख्या-5

बुजुर्ग लोगों के बीच अकेलापन की भावना

अकेलापन की भावना	पूर्णतया सहमत	सहमत	अनिश्चित	असहमत	पूर्णतया असहमत	पूर्णांक
कुल प्रश्न संख्या-2	32	48	13	7	0	100
प्रतिशत	32%	48%	13%	7%	0%	100%

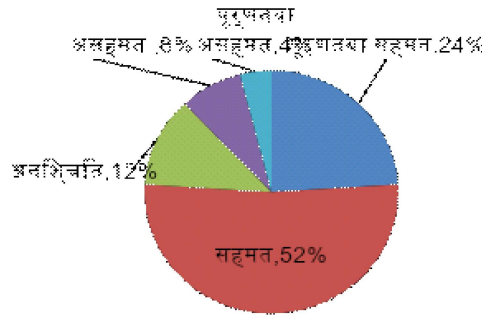


परिचर्या—हमने अपने अध्ययन में 50 बुजुर्ग पुरुषों तथा महिलाओं को शामिल किया तथा उनसे बातचीत की, तत्पश्चात प्रश्नावली के माध्यम से उनकी विचार धारा को जाना इसमें अपना अकेलापन, परिवार या रिश्तेदार के साथ ना रहने से अपनी भावनाएं साझा नहीं कर पाते जिससे अकेलापन की भावना बनी रहती हैं। इसमें उन्होंने बताया की इस अध्ययन में शामिल कुल सदस्यों में 32% लोग पूर्णतया सहमत हैं तथा 48% सहमत रहे जब कि पूर्णतया सहमत शून्य तथा 7% असहमत रहे जबकि 13% लोगों ने इस विचार धारा पर अनिश्चितता जताई है।

तालिका संख्या-6

स्वस्थ रहने एवं तनाव को कम करने के लिए कार्य (व्यायाम)

(व्यायाम)	पूर्णतया सहमत	सहमत	अनिश्चित	असहमत	पूर्णतया असहमत	पूर्णांक
कुल प्रश्न संख्या-1	12	26	6	4	2	50
प्रतिशत	24%	52%	12%	8%	4%	100%



परिचर्या—हमने अपने अंतिम आयाम में भी 50 बुजुर्ग पुरुषों एवं महिलाओं को शामिल किया तथा उनसे बातचीत की, तत्पश्चात प्रश्नावली के माध्यम से उनकी विचारधारा को जाना जिसमें स्वस्थ रहने एवं तनाव को कम करने के लिए व्यायाम आवश्यक हैं इसमें उन्होंने बताया कि इस अध्ययन में शामिल कुल सदस्यों में 24% पूर्णतया सहमत तथा 52% सहमत हैं जबकि 4% लोग

पूर्णांक
500
100%

पूर्णतया असहमत तथा 8% असहमत हैं जबकि 12% लोगों ने इस विचार धारा पर अनिश्चितता जताई।

परिणाम

शोधार्थी के द्वारा स्वनिर्मित प्रश्नावली का निर्माण किया है जो उनके जीवन शैली, तनाव अलगाव विभिन्न समस्याओं को ध्यान में रखते हुए प्रश्नावली को 6 आयामों में विभक्त किया है जो आध्यात्मिकता, सामाजिक सहयोग, पारिवारिक सहयोग, पीढ़ी अंतराल, अकेलापन कि भावना, स्वास्थ्य रहने एवं तनाव को कम करने के लिए कार्य (व्यायाम) हैं। हमने अपने अध्ययन में 5. पैरामीटर पर प्रश्नावली के माध्यम से विचार धारा जाने उनका विस्तृत विवरण बताया जा चुका है सभी सहभागिता ने सर्वाधिक मत 43.5% लोग सहमत हैं तथा पूर्णतया सहमत 31.16% हैं जबकि पूर्णतया असहमत 4% तथा असहमत 7.16% लोग हैं जबकि 14.16% लोगों ने इस विचारधारा पर अपनी अनिश्चितता जताई है।

सन्दर्भ ग्रंथ

- 1 Benson Harbart, (2016) 'Magical' Powers of Himalayan Yogis Shock Harvard Scientists. *Kenfolios Story Teller*; www.kenfolios.com
- 2 Liu L., Gou Z., Zuo J. (2016) Social Support Mediates Loneliness and Depression in Elderly People. *Journal of Health Psychology*, 21(5):750-8
- 3 Grover Sandeep, Malhotra Nidhi (2015) Depression in Elderly: A Review of Indian Researcher. *Official Journal of Indian Association of Geriatric Mental Health*, Vol.2
- 4 Yadav Shalinee, Agarwal Shalini, (2014) Loneliness and Spiritual Well – Being Among Elderly Having Psychological Disorders. *International Journal of Science Research*, Vol.3 Issue-6